

MODUL 1

VĚDOMÉ JÍDLO A VZTAH KE STRAVĚ

„Jídlo je TVÁ každodenní volba, která
rozhoduje o tom, jak se
budeš cítit.“

ON-LINE KURZ

Kvalitní život



Ahoj vítám tě u prvního modulu.

Možná si myslíš, že jídlo řeší **jen** váhu.

Ve skutečnosti ale rozhoduje o mnohem **víc**.

- O tvé energii.
- O soustředění.
- O náladě.
- O kvalitě spánku.
- Dokonce i o tom, jak se rozhoduješ.

To, co jíš, se během pár minut mění na chemii v tvém mozku.

A ta **ovlivňuje**, jak přemýšlíš, jak reaguješ a kolik máš síly.

Nejde o dietu.

Nejde o zákazy.

Jde o pochopení souvislostí.

Jídlo může být stres, nebo může být tvůj **mocný** nástroj.

1. Jíš? Nebo jen reaguješ?



Ne každý hlad je hlad po jídle.

Většina lidí **nejí** proto, že má hlad.

Jí proto, že jsou:

- Unavení
- Ve stresu
- Znudění
- Nebo přetížení

Jídlo se stalo **rychlým** řešením nepříjemných emocí.

Ale tady je důležitá věc:

Tělo **potřebuje** energii.

Emoce **potřebují** pozornost.

To nejsou stejné věci.

Než se příště najíš, **zeptej** se:

- Mám skutečný fyzický hlad?
- Nebo jen potřebuji změnit svůj stav?
- Co teď opravdu potřebuji?

Tohle je začátek vědomého jídla.

2. Cukr, výkyvy a tvůj mozek



To, co sníš během pár minut, může rozhodnout o zbytku tvého dne.

Jídlo není jen o kaloriích. Je to biochemie, která ovlivňuje tvoji energii i náladu.

Když sníš něco velmi sladkého nebo průmyslově zpracovaného, stane se toto:

**Rychlý vzestup cukru v krvi → krátká vlna energie.
Potom prudký pokles → únava, podrážděnost,
další chutě.**

To nemá nic společného se slabou vůlí. Tvůj mozek reaguje přesně tak, jak je biologicky nastavený. To je přirozená fyziologická reakce tvého těla.

Výkyvy cukru = výkyvy nálady.

Výkyvy soustředění. Výkyvy výkonu.

Hladový nebo rozkolísaný mozek nehledá kvalitu.

Hledá rychlé přežití.

A proto saháš po dalším cukru.

3. Rytmus jídla – proč záleží na čase



Nezáleží jen na tom, co jíš. Záleží i na tom, kdy jíš.

Tělo funguje v rytmu.

Hormony, trávení i regenerace mají svůj cyklus.

Když jíš od rána do večera bez pauzy:

trávení nemá odpočinek, inzulín je neustále aktivní
regenerace je omezená večer přichází silné chutě.

Tělo nepotřebuje jen jídlo. **Potřebuje** i období bez jídla.

Zkus jíst v časovém okně.

- Například mezi 9:00–18:00.

Zbytek dne nech tělo pracovat jinak než jen na trávení.

- Mnoho lidí si všimne:
 - stabilnější energie
 - Lepší fokus
 - Kvalitnějšího spánku
 - menší potřeby večerního „dojídání“
-

4. Přerušovaný půst – bez extrémů



Někdy tělu **nejvíc** pomůžeš tím, že mu dáš pauzu.

Přerušovaný půst **není** bezmyšlenovité hladovění. Není to soutěž. Není to test síly vůle, Není to něco za trest.

Je to vytvoření přirozené pauzy mezi jídly. Je to vytvoření **prostoru** a času tělu, aby si mohlo dělat a tvořit své **potřebné** procesy.

Základní **modely** půstu:

- 12:12 (12 hodin nejíš, 12 hodin jíš)
- 14:10 (14 hodin nejíš, 10 hodin jíš)
- 16:8 (16 hodin nejíš, 8 hodin jíš)

Princip je jednoduchý:

- Tělo má čas trávit.
- Má čas regenerovat.
- Mozek se učí znovu rozlišovat hlad a chuť.

Začni malým krokem. Posuň snídani o hodinu.
Dej si dříve večeři.

Pozoruj. Nehodnoť.

5. Co jíst více a proč.



Tvoje tělo pozná rozdíl mezi skutečným jídlem a náhražkou.

Zaměř se na skutečné potraviny. Měj na paměti, že čím kratší složení, tím **lépe**.

Zelenina – různé barvy znamenají různé živiny. Ideálně alespoň tři barvy denně.

Bílkoviny – pomáhají stabilizovat energii a zasytí na delší dobu.

Vejce, sýry, ryby, maso, luštěniny, tofu.

Zdravé tuky – jsou klíčové pro mozek i hormonální rovnováhu.

Olivový olej, ořechy, semínka, avokádo.

Komplexní sacharidy – dodají energii bez prudkých výkyvů.

Rýže, brambory, pohanka, oves.

Nejde o dokonalost. Jde o konzistentní směr.

6. Co jíst méně a proč.



Dost potravin je vyrobena jen pro zisk, ne pro tvoje zdraví.

Ultra zpracované potraviny jsou navrženy tak, aby tě přiměly jíst **víc** například:

- Průmyslové pečivo.
- Sladké nápoje.
- Fast food.
- Cukrovinky.

Kombinace cukru, soli a tuku **aktivuje** centru odměny v mozku.

Dostaneš **rychlý** dopaminový impuls. Krátký pocit uspokojení. Jenže výživa zůstává **minimální**. Tělo nedostane to, co potřebuje. Mozek chce další dávku.

Výsledek?

- Více chutí.
- Méně energie.
- Větší únava.

Krátkodobé uspokojení často znamená dlouhodobé oslabení.

7. Praktické kroky, které můžeš udělat hned



Malé návyky rozhodují víc než velká předsevzetí.

- Začni den sklenicí vody, ne kávou.
- Nejez u mobilu, televize ani počítače.
- Každé jídlo si dej na talíř – i svačinu.
- Jez pomaleji, než jsi zvyklý.
- Zastav se na 5 vteřin před prvním soustem.
- Skonči jídlo ve chvíli, kdy jsi příjemně sytý, ne přejedený.
- Ke každému hlavnímu jídlu přidej zdroj bílkovin.
- Jez v přibližně stejný čas každý den.
- Nakupuj s plánem, ne s hladem.
- Měj doma víc skutečných potravin než průmyslových.

Malé změny v jídlu vytvářejí velké změny v tom, jak se cítíš každý den.

SHRNUTÍ



To, jak jíš každý den, se dříve nebo později projeví na tom, jak žiješ.

Jídlo **není** jen palivo.

Je to **informace** pro tvé tělo.

Každé sousto vysílá signál:

- **Uklidni se.**
- **Nabij se.**
- **Nebo se připrav na chaos.**

Nepotřebuješ další dietu. Potřebuješ pochopit, co se děje v tvém těle. Jakmile tomu porozumíš, přestaneš bojovat.

Začneš jíst **klidněji, stabilněji, vědomě.**

A z klidného vztahu k jídlu vzniká stabilní energie, čistší hlava a silnější tělo.

A tady pak začíná ta skutečná změna.
